

# **PENERAPAN KONSELING BEHAVIORAL DENGAN STRATEGI *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN KEMANDIRIAN DALAM MENGAMBIL KEPUTUSAN SISWA X5 SMA NEGERI 2 SINGARAJA TAHUN PELAJARAN 2012/2013**

Gd. Danu Setiawan<sup>1</sup>, Gd. Sedanayasa<sup>2</sup>, Kd. Suranata<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Jurusan Bimbingan Konseling , FIP

Universitas Pendidikan Ganesha

Singaraja, Indonesia

e-mail:([setiawangededanu@yahoo.co.id](mailto:setiawangededanu@yahoo.co.id),[gede\\_sedanayasa@yahoo.co.id](mailto:gede_sedanayasa@yahoo.co.id),[sura@konselor.org](mailto:sura@konselor.org))

## **Abstrak**

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Konseling yang bertujuan untuk meningkatkan kemandirian dalam mengambil keputusan siswa yang rendah dengan penerapan konseling Behavioral dengan strategi *Self Management*.

Subyek dalam penelitian ini sebanyak 4 orang siswa kelas X5 SMA Negeri 2 Singaraja tahun pelajaran 2012/2013 yang memiliki kemandirian dalam mengambil keputusan yang rendah. Hasil tersebut diperoleh dari data primer atau data utama yaitu kuesioner dari pra siklus sampai siklus II. Metode observasi dan wawancara juga digunakan sebagai metode komplementer yang mendukung data primer tersebut. Data primer dalam bentuk kuesioner yang diperoleh dari responden dikumpulkan dan diolah dengan teknik deskriptif analisis.

Hasil penelitian dari pra siklus diperoleh rata-rata pencapaian kemandirian dalam mengambil keputusan terhadap 4 orang siswa sebesar 54,41 % dengan kategori rendah. Pada siklus I terjadi peningkatan dengan rata-rata sebesar 18,93% dengan hasil 2 orang siswa yang dikategorikan sangat tinggi dan 2 orang siswa yang dikategorikan sedang sehingga perlu melanjutkan treatment pada siklus II. Pada siklus II terjadi peningkatan dengan rata-rata peningkatan sebesar 15,40% dengan kategori sangat tinggi . Artinya siswa sudah bisa mengeksplorasi diri, dapat mengambil keputusan sesuai dengan potensi yang dimiliki, dan lainnya. Data tersebut diperkuat dari catatan harian (log sheet) yang dibuat oleh siswa setiap siklusnya. Hasil penelitian ini diharapkan siswa dapat mengaplikasikan strategi self management dari tahap pantau diri sampai tahap pemeliharaan dalam kehidupan sehari-hari, agar siswa dapat mengambil keputusan sesuai dengan potensi yang dia miliki.

**Kata kunci** : konseling behavioral, self management, kemandirian, keputusan

## **Abstract**

This study is action research in Counseling that aims to increase students' independence in making decisions that lower the adoption counseling with Behavioral Self Management strategy.

The subjects in this study were 4 grade students of SMA Negeri 2 Singaraja X5 school year 2012/2013 which has independence in making decisions is low. The results obtained from the primary data or data from pre main questionnaire cycle to cycle II. Observation and interview methods are also used as a complementary method to support the primary data. Primary data in the form of questionnaires obtained from respondents collected and be processed by descriptive analysis techniques.

The results obtained from pre-cycle average attainment of independence in taking decisions against 4 students at 54.41% with a lower category. In the first cycle increased by an average of 18.93% with the results of the students were categorized as 2 high and 2 students who are categorized so it is necessary to continue treatments on the second cycle. In the second cycle increased with an average increase of 15.40% with very high category. This means that students are able to explore yourself, to take a decision in accordance with its potential, and others. The data reinforced from diaries (log sheet) made by students each cycle. The result is expected students can apply strategies of self-management self-monitoring phase to the maintenance phase in daily life, so that students can take a decision in accordance with the potential that he has.

**Keywords**: behavioral counseling, self-management, self-reliance, decision

## PENDAHULUAN

Kualitas sumber daya manusia sangat diperlukan untuk menunjang keberhasilan pembangunan. Salah satu cara untuk meningkatkan kualitas tersebut adalah melalui jalur pendidikan. Salah satu kontribusi pendidikan dalam meningkatkan sumber daya manusia dapat dilihat dari salah satu indikator yaitu kemandirian peserta didik dalam mengambil keputusan hidup. Dalam UU Sistem Pendidikan Nasional Pasal 1 ayat 1 Tahun 2003, secara eksplisit disebutkan bahwa salah satu tujuan pendidikan adalah kemampuan peserta didik dalam mengambil keputusan. Selengkapnya dapat dilihat dalam kutipan berikut:

“pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Untuk mengembangkan potesi peserta didik secara optimal, maka peserta didik harus dapat mandiri khususnya dalam mengambil keputusan dan mengelola dirinya dengan baik.”

Tentang kemandirian, Lie dan Prasasti (dalam Muhammad Asrori 2004:2) juga mengemukakan bahwa kemandirian adalah “kemampuan untuk melakukan kegiatan atau tugas sehari-hari sendiri atau dengan sedikit bimbingan, sesuai dengan tahapan perkembangan dan kapasitasnya.” Ahli lain seperti Sunaryo Kartadinata (1988:78) menyatakan bahwa “kemandirian sebagai kekuatan motivasi dalam diri individu untuk mengambil keputusan dan menerima tanggungjawab atas konsekuensi keputusan itu.”

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kemandirian adalah kemampuan seseorang untuk dapat

mengatur dirinya sendiri dan mengambil sebuah keputusan secara bertanggung jawab tanpa bergantung pada orang lain. Sunaryo Kartadinata dkk (2008:253-258) mendeskripsikan 11 aspek perkembangan kemandirian peserta didik berdasarkan jenjang pendidikannya. Khususnya pada jenjang SMA indikator aspek perkembangan kemandirian peserta didik berkaitan dengan (1) Landasana Hidup Religius, (2) Landasan Perilaku Etis, (3) Kematangan Emosi, (4) Kematangan Intelektual, (5) Kesadaran Tanggung Jawab Sosial, (6) Kesadaran Gender, (7) Pengembangan Pribadi, (8) Perilaku Kewirausahaan, (9) Wawasan dan Kesiapan Karir, (10) Kematangan Hubungan dengan Teman Sebaya, (11) Kesiapan Diri untuk Menikah dan Berkeluarga.

Pengambilan keputusan pada seorang siswa akan lebih tepat dan akurat apabila dapat melibatkan 11 aspek perkembangan kemandirian tersebut secara representatif.

Berdasarkan wawancara langsung pada sekolah SMA Negeri 2 Singaraja khususnya kelas X5, ditemukan beberapa siswa yang masih memiliki kemandirian rendah dalam mengambil keputusan. Dari 11 aspek perkembangan kemandirian yang mendukung, terdapat 2 aspek kemandirian yang perlu dimantapkan yaitu aspek kematangan emosi dan aspek wawasan dalam pemilihan karir. Indikator aspek kematangan emosi menyangkut tentang sifat yaitu tertutup dalam mengeksplorasi diri, belum bisa mengelola diri menghindari konflik dengan orang lain, belum bertoleransi terhadap ragam ekspresi perasaan diri sendiri dan orang lain. Disisi lain ada beberapa siswa menunjukkan perilaku bingung dalam memilih jurusan yang kelak berdampak pada pemilihan karir. Indikatornya adalah belum memahami diri secara mantap, belum memiliki wawasan peluang dan ragam pekerjaan, aktivitas belum terfokus pada pengembangan alternatif karir yang lebih terarah.

Menyikapi hal tersebut, dalam penelitian dicari solusi tentang upaya yang harus dilakukan agar siswa dapat mandiri dalam mengambil sebuah keputusan yang akurat.. Solusi yang ditawarkan dengan memberikan layanan konseling perorangan dengan pendekatan behavioral dipadukan dengan strategi *Self-Management*.

Hal yang mendasari menggunakan pendekatan konseling Behavioral dengan strategi *Self-Management* dalam penelitian ini bahwa pendekatan konseling behavioral merupakan pendekatan yang bertujuan untuk memodifikasi perilaku-perilaku yang tidak adaptif. Gerald Corey (2003:196). Dihubungkan dengan *Self-Management* karena dalam strategi tersebut terdapat beberapa metode yang dapat meningkatkan kemampuan memahami dan mengelola diri dalam mengambil keputusan seperti mulai dari (a) pantau diri (*self monitoring*), (b) analisis diri (*self analysis*), (c) mengubah diri (*self change*), (d) pemeliharaan dan pertahanan diri (*self maintenance*). Yates (dalam Suarni, 2004:24)

Pantau diri adalah suatu proses mengamati dan mencatat segala sesuatu tentang dirinya sendiri dan dalam interaksinya dengan lingkungan. Analisis diri adalah suatu proses menilai segala sesuatu tentang diri sendiri, sehingga diperoleh pemahaman terhadap diri sendiri. Setelah melakukan pantau dan analisis diri dilakukanlah teknik mengubah diri yaitu suatu proses untuk mengulas dan meninjau kembali perilaku-perilaku sasaran yang telah dikumpulkan selama tahap analisis diri. Yates (dalam Suarni 2004:62) menekankan bahwa perubahan diri dapat dilakukan oleh siswa secara efektif, sedangkan pembimbing atau teman sekelompok dapat memberikan bantuan melakukan revisi, menentukan atau meneguhkan perilaku-perilaku sasaran yang sesuai. Metode ini dijadikan solusi untuk melaksanakan perubahan diri berkaitan dengan peningkatan hubungan sosial siswa untuk dapat melakukan revisi-revisi terhadap perilaku sasaran yang telah mereka targetkan

pada teknik analisis diri. Hal ini penting dilakukan untuk mengantisipasi dan mengkonfirmasi kepada beberapa orang siswa.

Perilaku-perilaku yang sudah diubah maka dilakukanlah pemeliharaan diri yaitu sebuah proses untuk melakukan perbaikan, penertiban, dan peningkatan perilaku positif yang mengarah pada pencapaian tujuan yang ditargetkan. Yates (dalam Suarni 2004:64) menekankan pentingnya individu untuk mengendalikan diri, bekerja secara tertib dan tekun dalam memantau perilakunya, memikirkan mengapa perilakunya, dan komitmen untuk melestarikan perilaku positif yang telah dicapai.

Kaitannya dengan kemandirian dalam mengambil keputusan Mohammad Asrori (2007:128) mengatakan bahwa kata kemandirian berasal dari kata “diri” yang mendapatkan awalan “ke” dan akhiran “an” yang kemudian membentuk suatu kata keadaan atau kata benda. Karena kemandirian berasal dari kata dasar “diri”, maka pembahasan mengenai perkembangan “diri” itu sendiri, yang dalam konsep Carl Rogers (dalam Asrori, 2007:128) disebut istilah “self” karena “diri” itu merupakan ini dari kemandirian. .

Prajudi Atmosudirjo (dalam <http://winarnotugas.blogspot.com/2012/04/teoripengambilan-keputusan.html>) mengatakan bahwa keputusan adalah suatu pengakhiran daripada proses pemikiran tentang suatu masalah dengan menjatuhkan pilihan pada suatu alternatif. Ahli lain seperti James A. F. Stoner (dalam <http://winartogas.blogspot.com/2012/04/teori-pengambilankeputusan.html>) menyebutkan bahwa pengambilan keputusan adalah proses yang digunakan untuk memilih suatu tindakan sebagai cara pemecahan masalah.

Oleh karena itu digunakanlah konseling behavioral dengan strategi *self management*

yang bertujuan untuk meningkatkan kemandirian dalam mengambil keputusan.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan konseling (*Action Research in Counseling*). Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 2 Singaraja selama kurun waktu 2 bulan pada semester II (genap) tahun pelajaran 2012/2013.

Penelitian ini dirancang dalam dua siklus, setiap siklus terdiri dari enam tahapan. Siklus penelitian ini mengikuti pola Dharsana (2007) yang terdiri dari enam tahapan yaitu (1) tahap identifikasi, (2) tahap diagnosa, (3) tahap prognosa, (4) tahap treatment/konseling, (5) tahap evaluasi, dan (6) tahap refleksi. Data kemandirian dalam mengambil keputusan dikumpulkan dengan menggunakan metode kuesioner, dilengkapi dengan data dari metode observasi dan wawancara.

Subyek penelitian adalah siswa kelas X5 SMA Negeri 2 Singaraja tahun pelajaran 2012/2013. Alasan pengambilan subyek pada kelas X5 karena dari hasil studi awal, banyak siswa yang memiliki kemandirian rendah dalam mengambil. Hal ini ditunjukan dari beberapa gejala yakni 1) beberapa siswa yang belum bisa menghargai teman sekelasnya, 2) beberapa siswa yang tertutup dalam mengeksplorasi dirinya, 3) beberapa siswa yang masih bingung memilih karir atau penjurusan sesuai dengan minat dan bakat yang dimilikinya.

Data penelitian ini dianalisis dengan analisis deskriptif. Analisis deskriptif digunakan untuk menganalisis dengan membandingkan persentase yang dicapai sebelum dan sesudah diadakan tindakan. Rumus yang digunakan adalah

$$P = \frac{X}{SMI} \times 100\%$$

dengan :

P = persentase pencapaian

X = skor mentah

SMI = Skor Maksimal Ideal

Data hasil kemandirian dalam mengambil keputusan dengan statistik deskriptif dengan kualifikasi menggunakan pedoman konversi penilaian acuan patokan (PAP) skala lima yaitu diantaranya 85%-100% (sangat tinggi), 70%-84 % (tinggi), 55%-69% (cukup), 40%-54% (rendah), dan 0%-39% (sangat rendah). Penelitian ini dikatakan berhasil secara kuantitatif jika berada pada pencapaian persentase diatas 70%. (Pedoman Studi Undiksha:2011)

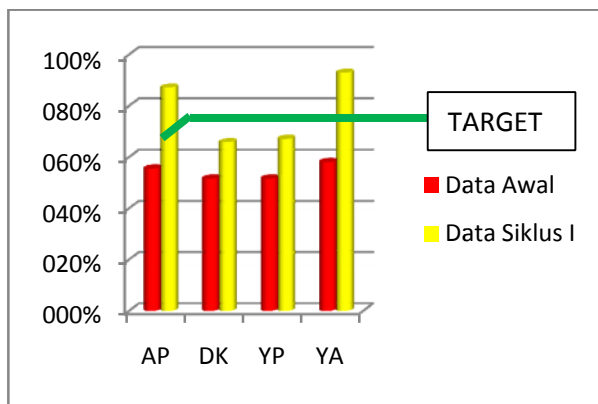
Sedangkan analisis kualitatif artinya penelitian dikatakan berhasil jika siswa sudah bisa menunjukan perilaku yaitu (a) terbuka dalam mengeksplorasi diri, (b) sudah mengekspresikan perasaan sehingga tidak menimbulkan konflik, c) Sudah bisa bertoleransi terhadap ragam ekspresi diri sendiri dan orang lain, d) Tidak bingung dalam memilih dan menyesuaikan penjurusan dengan karir kedepan, e) tidak didominasi oleh teman dalam mengambil keputusan, dan f) Sudah bisa mengetahui perencanaan karir dengan mempertimbangkan kemampuan, peluang, dan ragam karir.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menjelaskan bahwa terjadi peningkatan kemandirian dalam mengambil keputusan yang dilihat dari skor penyebaran awal sebesar 54,41% menjadi 78,22% pada siklus I dengan rata-rata peningkatan sebesar 18,93%. Persentase peningkatan tersebut ditampilkan dalam tabel.01 dan grafik.01 sebagai berikut :

Tabel.01 Persentase peningkatan siklus I

| No Absen  | Nama | Pemantauan |          |          |              | Presentase peningkatan perilaku | Ket.      |
|-----------|------|------------|----------|----------|--------------|---------------------------------|-----------|
|           |      | Data Awal  | (%) awal | Siklus I | (%) Siklus I |                                 |           |
| 4         | AP   | 86         | 55,48    | 135      | 87,10        | 31,62                           | Meningkat |
| 10        | DK   | 80         | 56,13    | 102      | 65,81        | 9,68                            | Meningkat |
| 26        | YP   | 80         | 51,61    | 104      | 67,10        | 15,49                           | Meningkat |
| 27        | YA   | 90         | 58,06    | 144      | 92,90        | 34,84                           | Meningkat |
| Rata-rata |      |            | 54,41    |          | 73,34        | 18,93                           |           |



Gambar 01

Grafik Diagram Peningkatan Persentase Kemandirian Dalam Mengambil Keputusan Siklus I

Ini artinya terjadi peningkatan terhadap indikator-indikator kemandirian dalam mengambil keputusan yaitu (a) sudah terbuka dalam mengeksplorasi diri, (b) sudah bisa mengekspresikan perasaan tanpa menimbulkan konflik, dan (c) sudah bisa

bertoleransi terhadap ragam ekspresi diri sendiri dan orang lain, dan juga yang lain.

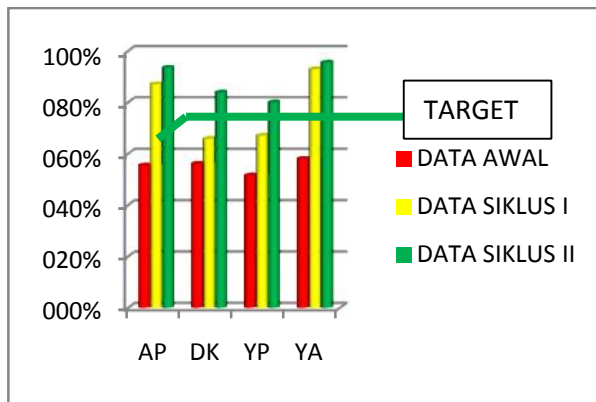
Pada siklus I terdapat dua siswa yang belum bisa mencapai peningkatan kemandirian dalam mengambil keputusan sehingga dilanjutkan pemberian treatment pada siklus II. Pemeliharaan perilaku juga dilaksanakan pada siklus II terdapat siswa-siswa yang sudah mengalami peningkatan kemandirian dalam mengambil keputusan.

Hasil pelaksanaan pada siklus II terjadi peningkatan kemandirian dalam mengambil keputusan dari 78,22% pada siklus I menjadi 88,22% dengan rata-rata peningkatan sebesar 9,99% pada siklus II. Persentase peningkatan pada siklus II ditampilkan pada tabel 02 dan grafik 02 sebagai berikut:

Tabel.02 Persentase peningkatan siklus II

| No Absen  | Nama | Pemantauan |              |           |               | Presentase peningkatan perilaku (%) | Ket.      |
|-----------|------|------------|--------------|-----------|---------------|-------------------------------------|-----------|
|           |      | Siklus I   | (%) siklus I | Siklus II | (%) Siklus II |                                     |           |
| 10        | DK   | 101        | 65,81        | 130       | 83,87         | 18,06                               | Meningkat |
| 26        | YP   | 104        | 67,10        | 124       | 80            | 12,9                                | Meningkat |
| 4         | AP   | 135        | 87,1         | 145       | 93,55         | 6,45                                | Meningkat |
| 27        | YA   | 144        | 92,9         | 148       | 95,48         | 2,58                                | Meningkat |
| Rata-rata |      |            | 78,22        |           | 88,22         | 9,99 / 10                           |           |





Gambar 02.  
Grafik Diagram Peningkatan Persentase  
Kemandirian Dalam Mengambil Keputusan  
Siklus II

Dari tabel dan grafik persentase diatas artinya terjadi peningkatan terhadap inikator-indikator kemandirian dalam mengambil keputusan yang ditandai dari , (b) sudah mengekspresikan perasaan sehingga tidak menimbulkan konflik, c) Sudah bisa bertoleransi terhadap ragam ekspresi diri sendiri dan orang lain, d) Tidak bingung dalam memilih dan menyesuaikan penjurusan dengan karir kedepan, e) tidak didominasi oleh teman dalam mengambil keputusan, dan f) Sudah bisa mengetahui perencanaan karir dengan mempertimbangkan kemampuan, peluang, dan ragam karir.

Selain melihat dari hasil kuesioner, dilihat juga peningkatan kemandirian dalam mengambil keputusan dari pencatatan buku harian (*log sheet*) masing-masing siswa yang mengalami peningkatan disetiap siklusnya.

Penelitian ini menggunakan layanan konseling perorangan untuk mengetahui peningkatan kemandirian dalam mengambil keputusan pada siswa kelas X5 SMA Negeri 2 Singaraja melalui penerapan konseling behavioral dengan strategi *Self Management*. Dari hasil penyebaran kuesioner awal didapatkan subjek penelitian sebanyak 4 orang. Keempat orang inilah yang nantinya mendapatkan *treatment* dalam pemberian layanan konseling perorangan. Berdasarkan

studi awal penelitian secara umum siswa yang memiliki kemandirian dalam mengambil keputusan yang rendah dilihat dari dua aspek yaitu : kematangan emosional dan wawasan pemilihan karir, memperlihatkan gejala seperti: Tertutup dalam mengeksplorasi diri, belum bisa mengekspresikan perasaan, tertutup, sehingga sering menimbulkan konflik, belum bisa bertoleransi terhadap ragam ekspresi diri sendiri dan orang lain, bingung dalam memilih dan menyesuaikan penjurusan dengan karir kedepan, dalam mengambil keputusan penjurusan masih didominasi teman, belum mengetahui perencanaan karir dengan mempertimbangkan kemampuan, peluang dan ragam karir.

Pada siklus I keempat siswa ini mendapatkan *treatment* dengan menggunakan strategi *self management* dimana metode-motode yang digunakan dari pemantauan diri sampai pemeliharaan sudah dilakukan. Strategi ini bertujuan agar siswa mengetahui potensi yang ada didalam dirinya, dapat mengelola diri sehingga bisa mandiri khususnya dalam mengambil sebuah keputusan. Pada siklus I hal yang terpenting dilakukan adalah bagaimana menyadarkan siswa-siswa tersebut tentang keadaan dirinya dan perlu segera dilakukan perubahan karena akan menghambat produktifitas kehidupannya. Dilihat dari hasil siklus I berupa data kuantitatif dan kualitatif ternyata hanya dua orang siswa yaitu dengan inisial AP dan YA yang mengalami perubahan kearah yang lebih baik.

AP siswa yang memiliki kemandirian dalam mengambil sebuah keputusan yang rendah, dilihat dari aspek kematangan emosi AP masih Tertutup dalam mengeksplorasi diri, dan belum bisa mengekspresikan perasaan, tertutup, sehingga sering menimbulkan konflik. Sedangkan dari aspek wawasan pemilihan karir AP masih bingung dalam memilih dan menyesuaikan penjurusan dengan karir kedepan. Pada siklus I terlihat hal yang membuat AP seperti itu dikarenakan AP belum mengetahui potensi yang dia miliki

sehingga merasa bingung dalam mengambil sebuah keputusan. AP juga memiliki sikap yang kurang bertoleransi dengan teman-temannya sehingga dia merasa malu jika melakukan sesuatu yang dia senangi. Setelah melakukan pemantauan, analisis diri bersama AP, ternyata AP menyadari tentang sikap yang selama ini dia tunjukan dapat mengganggu produktifitas hidupnya disekolah. AP mulai mengeksplorasi dirinya dengan cara mengikuti ekstra-ekstra yang dia sukai dan minati yang sebelumnya dia tidak ikuti. AP juga mulai mencoba bertoleransi dengan teman-temannya. Sehingga dia sudah mulai mengetahui potensi yang ada didalam dirinya sehingga dia dapat mandiri dalam mengambil sebuah keputusan.

YA merupakan salah satu siswa yang juga mengalami peningkatan dalam mengambil sebuah keputusan. YA yang sebelumnya belum juga bisa mengeksplorasi diri setelah mendapatkan treatment sudah bisa mengeksplorasi dirinya dengan baik sesuai dengan potensi, minat dan bakat yang dia miliki. YA juga sudah bisa memulai untuk merencanakan karirnya kedepan mulai sekarang karena YA merasa sadar bahwa jika terus bingung dan tidak mandiri dalam mengambil keputusan hidupnya tidak akan produktif dan cita-cita yang ingin dia raih tidak akan tercapai. Perubahan perilaku tersebut terus dilakukan pemeliharaan yang bertujuan untuk menjaga perilaku yang sudah berubah kearah yang lebih baik.

Perubahan dari kedua siswa tersebut dilihat dari hasil kuesioner, wawancara, observasi dan dilengkapi dari hasil pemantauan diri berupa catatan harian (*log sheet*) yang menunjukan terjadi peningkatan kemandirian dalam mengambil keputusan.

Disamping kedua siswa tersebut ternyata masih ada dua siswa yang belum bisa mencapai peningkatan kemandirian dalam mengambil keputusan secara kuantitatif. Siswa-siswa tersebut yang berinisial DK dan YP. Siswa-siswa tersebut

secara kuantitatif memiliki pencapaian skor dibawah 70% pada siklus I dan secara kualitatif masih menunjukan indikator kemandirian dalam mengambil keputusan yang rendah seperti a) masih tertutup dalam mengeksplorasi diri, b) belum bisa mengekspresikan perasaan sehingga tidak menimbulkan konflik, c) belum bisa bertoleransi terhadap ragam ekspresi diri sendiri dan orang lain, d) bingung dalam memilih dan menyesuaikan penjurusan dengan karir kedepan, e) Dalam mengambil keputusan penjurusan masih didominasi oleh teman, dan f) belum bisa mengetahui perencanaan karir dengan mempertimbangkan kemampuan, peluang, dan ragam karir.

Dilihat dari hasil konseling perorangan ternyata kedua siswa tersebut masih belum sepenuhnya sadar tentang keadaan dirinya sehingga dalam mengeksplorasi diri masih ada perasaan canggung dan malu. Hal tersebut didukung dari catatan harian (*log sheet*) yang diberikan setiap konseling perorangan dilakukan. Karena masih ada dua siswa yang belum menunjukan peningkatan kemandirian dalam mengambil keputusan sesuai dengan kriteria keberhasilan secara kualitatif dan kuantitatif, maka dilanjutkan pemberian konseling perorangan siklus II. Pada siklus II keempat subyek penelitian diikut sertakan didalamnya dimana kedua siswa yang sudah mengalami perubahan pada siklus I diberikan layanan konseling perorangan yang bertujuan untuk memelihara dan menjaga agar perilaku-perilaku yang sudah berubah tidak kembali lagi menurun. Sedangkan untuk dua siswa yang belum mengalami peningkatan kemandirian dalam mengambil sebuah keputusan diberikan konseling perorangan yang bertujuan untuk meningkatkan perilaku-perilaku yang masih belum berubah dan mengevaluasi pemberian siklus I sehingga pemberian treatment dapat lebih maksimal. Setelah melaksanakan siklus II terlihat peningkatan yang ditunjukan oleh kedua siswa yang awalnya belum mengalami perubahan perilaku yaitu DK mendapatkan skor pada siklus I sebesar 65,81% setelah

mendapatkan treatment kembali pada siklus II terjadi peningkatan sebesar 83,87% dengan rata-rata peningkatan sebesar 18,06%. Artinya sudah terjadi pada indikator kemandirian dalam mengambil keputusan pada siswa, salah satunya seperti DK yang sudah mulai mengeksplorasi diri sesuai dengan yang diinginkan dan diminati, sudah bisa merencanakan keputusan penjurusan yang disesuaikan dengan karirnya kedepan, dan tidak bingung lagi dalam mengambil sebuah keputusan.

YP juga terlihat sudah mencapai peningkatan dilihat dari skor yang diperoleh YP pada siklus I sebesar 67,10% setelah mendapatkan treatment kembali pada siklus II terjadi peningkatan sebesar 80% dengan rata-rata peningkatan sebesar 12,90%. Ini artinya sudah terjadi peningkatan terhadap indikator kemandirian dalam mengambil keputusan pada YP seperti sekarang sudah mulai mengeksplorasi diri sehingga sudah bisa mengetahui potensi yang dimiliki, tidak bingung lagi dalam merencanakan karir kedepannya, dan sudah tidak didominasi lagi oleh teman dalam mengambil keputusan.

AP merupakan salah satu siswa yang sudah mengalami peningkatan kemandirian dalam mengambil keputusan pada siklus I dan untuk melihat sejauh mana AP mempertahankan, memelihara, dan mengembangkan perilaku-perilaku yang sudah berubah, AP diikuti sertakan kedalam siklus II. Peningkatan dari siklus I sebesar 87,1% menjadi 93,55% pada siklus II. Ini artinya AP terus meningkatkan, menjaga, dan memelihara perilaku-perilaku yang sudah berubah pada siklus sebelumnya.

YA juga merupakan siswa yang sudah mengalami kemandirian dalam mengambil keputusan pada siklus I, dan untuk memelihara sejauh mana YA mempertahankan, memelihara, mengembangkan perilaku-perilaku yang sudah di rubah. YA diikuti sertakan kedalam siklus II. Peningkatan dari siklus I sebesar 92,9% menjadi 95,48% pada siklus II. Ini artinya YA terus

meningkatkan, menjaga, dan memelihara perilaku-perilaku yang sudah berubah pada siklus sebelumnya. Data peningkatan tersebut dilihat dari data primer yaitu kuesioner dan dilengkapi dari data observasi, wawancara dan pemuatan catatan harian (*log sheet*) disetiap pertemuannya.

Sejalan dengan pemaparan tersebut dan berdasarkan hasil refleksi yang dilaksanakan, ternyata pemberian layanan konseling perorangan dengan pendekatan behavioral strategi *Self-Management* dapat meningkatkan kemandirian dalam mengambil keputusan dilihat dari peningkatan persentase yang dicapai oleh keempat subyek penelitian sudah berada diatas 70% dan secara kualitatif terjadi perubahan perilaku yaitu diantaranya a) Terbuka dalam mengeksplorasi diri, b) Sudah bisa mengekspresikan perasaan sehingga tidak menimbulkan konflik, c) Sudah bisa bertoleransi terhadap ragam ekspresi diri sendiri dan orang lain, d) Tidak bingung dalam memilih dan menyesuaikan penjurusan dengan karir kedepan, e) Dalam mengambil keputusan penjurusan tidak didominasi oleh teman, dan f) Sudah bisa mengetahui perencanaan karir dengan mempertimbangkan kemampuan, peluang, dan ragam karir.

## PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling *Behavioral* dengan strategi *Self Management* dapat meningkatkan kemandirian dalam mengambil keputusan yang rendah pada siswa kelas X5 SMA Negeri 2 Singaraja. Peningkatan tersebut dapat dilihat dari hasil kuesioner dari skor penyebaran awal sebesar 54,41% menjadi 78,22% pada siklus I dengan rata-rata peningkatan sebesar 18,93%. Sedangkan pada siklus II peningkatan kemandirian dalam mengambil keputusan dari 78,22% pada siklus I menjadi 88,22% dengan rata-rata peningkatan sebesar 9,99% pada siklus II. Jadi keempat siswa yang di berikan treatment baik pad



siklus I dan II sudah mencapai peningkatan diatas 70%. Ini artinya terjadi peningkatan terhadap indikator-indikator kemandirian dalam mengambil keputusan seperti siswa sudah mampu bertoleransi dengan temannya, sudah mulai mengeksplorasi diri untuk mengetahui potensi yang dimiliki, sudah mampu merencanakan karirnya kedepan, dan siswa dalam mengambil sebuah keputusan sudah tidak didominasi oleh temannya.

Peningkatan tersebut diperkuat juga dari hasil observasi di dalam dan di luar kelas, melakukan wawancara dengan siswa bersangkutan, guru BK, guru bidang studi, dan wali kelas dan pembuatan catatan harian (*log sheet*) Ini berarti semakin baik konseling *Behavioral* dengan strategi *Self Manegement* digunakan dalam menangani permasalahan siswa khususnya permasalahan dalam hal kemandirian dalam mengambil keputusan.

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dalam penelitian ini, dapat diajukan beberapa saran-saran sebagai berikut : (1) Bagi sekolah diharapkan mampu membangun kesadaran guru dan staf sekolah lain bahwa dalam mengambil sebuah keputusan yang sesuai harus dibekali dengan pengetahuan, pengalaman dan dilakukan secara bertanggung jawab, (2) Bagi guru BK Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan kepada guru BK agar memiliki kompetensi yang menunjang dalam memberikan bimbingan kepada siswa yang belum memiliki gambaran tentang bagaimana mengelola diri atau *self management* yang efektif. Kompetensi tersebut diantaranya dapat mengajarkan siswa untuk memantau dirinya sebagai suatu proses untuk mencatat segala sesuatu tentang dirinya sendiri, siswa dapat menganalisis dirinya agar dapat mengetahui dan menyadari potensi yang dimiliki, siswa dapat mengubah diri dimana suatu proses untuk mengulas, meninjau kembali perilaku-perilaku yang hendak diubah yang merugikan diri sendiri, dan siswa dapat memelihara, mempertahankan perilaku-perilaku positif

yang sudah dapat dapat berubah sehingga siswa dapat mandiri dalam mengambil sebuah keputusan, dan (3) Bagi siswa diharapkan bagi siswa dapat mengaplikasikan strategi pengelolaan diri yang sudah dilakukan seperti dalam hal, sudah mampu untuk memantau diri sebagai suatu proses untuk mencatat segala sesuatu tentang dirinya sendiri, sudah mampu menganalisis diri agar dapat mengetahui dan menyadari potensi yang dimiliki, sudah memulai mengubah diri dimana suatu proses untuk mengulas, meninjau kembali perilaku-perilaku yang hendak diubah yang merugikan diri sendiri, dan sudah dapat memelihara, mempertahankan perilaku-perilaku positif yang sudah dapat dapat berubah, sehingga mandiri dalam mengambil sebuah keputusan.

## DAFTAR RUJUKAN

- Asrori, Muhammad. 2007. *Psikologi Pembelajaran*. Bandung : CV Wacana Prima
- Corey, Gerald. 2007. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Dharsana, I Ketut. 2007. *Dasar-dasar Konseling Seri 2*. Singaraja: Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha
- Emzir.2012.*Metodelogi Penelitian Pendidikan*. Jakarta : PT. RajagrafindoPersada
- JamesA.F.Stoner(dalam<http://winarnotugas.blogspot.com/2012/04/teori-pengambilan-keputusan.html>)
- Kartadinata, Sunaryo, et al. 2008. *Penataan Pendidikan Profesi Konselor dan Layanan Bimbingan dan Konseling dalam Jalur Pendidikan Formal*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional

Kementrian Pendidikan Nasional  
Universitas Pendidikan Ganesha.  
2011. *Pedoman studi Program  
Sarjana dan Diploma Universitas  
Pendidika Ganesha*. UNDIKSHA.

PrajudiAtmosudirjo(dalam<http://winarnotugas.blogspot.com/2012/04/teori-pengambilan-keputusan.html>)

Suarni,Ketut.2004. Meningkatkan Motivasi Berprestasi Sekolah Menengah Umum di Bali dengan Strategi Pengelolaan Diri Model Yates (Studi Kuasi Eksperimental Pada Siswa Kelas 1 SMU di Bali).Disertasi (tidak diterbitkan).Yogyakarta. Universitas Gajah Mada.

*Undang-undang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 1 Ayat 1 Tahun 2003*